

Hallo und guten Tag,

unser Gesundheitsbrief richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit **eigenverantwortlich** in die Hand nehmen und durch eine **vitalstoffreiche, naturbelassene** Ernährung sowie einen bewussten Lebensstil aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

Eine **vitale Ernährung mit echten Lebensmitteln** und ein maßvoller Lebensstil bringen echte Energie und Lebensfreude. Auch bei bereits vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden kann dies oft Erstaunliches bewirken!

Wir freuen uns sehr, **wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können**. Geben Sie diesen auch gerne an Freunde weiter.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. [Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.](#)

Wir wünschen Ihnen **alles Gute – bleiben Sie gesund und zuversichtlich!**

Michael Megerle und das Topfruits Team



Diese Ausgabe im Fokus:

[Leinsamen und der Umgang mit unbegründeter Panikmache](#) sowie das Thema [Histamin](#) insbesondere im Zusammenhang mit Migräne. Wir liefern Ihnen weiterhin Impulse zu Ihrer langfristigen Vitalität und zur [hormonellen Balance beim Mann](#).

„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“

Leinsamen – Panikmache unbegründet!

Wer über Leinsamen liest, stößt immer wieder auf warnende Zeigefinger von offizieller Seite: „Vorsicht, Blausäure!“ Man könnte fast meinen, Behörden wie das BFR hätten es darauf abgesehen, Menschen vor allen Lebensmitteln zu warnen, die einen besonderen präventiven Wert haben. Dabei ist die Angst vor Leinsamen als Bestandteil einer vitalen Ernährung nicht nur unbegründet, sie verstellt den Blick auf eines der wertvollsten Lebensmittel, die uns die Natur bietet. Es ist Zeit für einen Faktencheck und eine Würdigung der kleinen Saat.

Der Blausäure-Mythos: Leinsamen enthalten keine „fertige, freie“ Blausäure, sondern **cyanogene Glykoside**. Diese Zuckerverbindungen sind im Samen fest an Zuckermoleküle gebunden. Damit daraus Blausäure in gefährlicher Menge entstehen könnte, müsste man unrealistische Mengen Leinsamen (weit über 50 g) im rohen, fein gemahlene Zustand verzehren! Wer weiß, wie viel 50 g Leinsamen sind, der weiß auch: Das macht kein Mensch. Schon lange vorher würde es bei den meisten zu Verdauungsbeschwerden kommen.

Viel wichtiger ist zu wissen: Unser Verdauungssystem ist in den meisten Fällen perfekt auf solche Naturstoffe vorbereitet, da diese in der Natur allgegenwärtig sind. Umfangreiche Informationen zum artgleichen Thema bittere Aprikosenkerne finden Sie hier: <https://www.aprikosen.info/#Aprikosenkerne>

Cyanglykoside in normalen Mengen werden nicht etwa zur Gefahr, weil sie bei normaler Stoffwechsellage problemlos abgebaut werden. Aber das Besondere ist noch etwas anderes: Dieser „Entgiftungsprozess“ der Cyanoglycoside liefert das bisher ernährungsphysiologisch völlig unterschätzte **Thiocyanat (Rhodanid)**.

Durch die wissenschaftlichen Arbeiten von Prof. Wolfgang Weuffen wissen wir heute: Thiocyanat ist ein bioaktives Ion mit vielseitigen und positiven Wirkungen. Es wurde über viele Jahre

hinweg in seiner biologischen Aktivität nicht richtig beachtet bzw. falsch eingeschätzt. Erst langsam erkennt man dessen vielschichtigen Nutzen. **Thiocyanat ist ein essenzieller Baustein unseres Immunsystems.** Es wirkt antimikrobiell in Speichel und Tränenflüssigkeit und schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress. Siehe im Buch von Wolfgang Wuffen: [Thiocyanat: ein bioaktives Ion mit orthomolekularem Charakter](#)

Aber das ist noch nicht alles, der Leinsamen ist einzigartig in seiner Zusammensetzung: Es gibt kaum ein anderes Lebensmittel, das eine derart günstige Kombination aus bestimmten Inhaltsstoffen bietet:

- **Phytoöstrogene: Leinsamen liefern bis zu 800-mal mehr Lignane** als andere Pflanzen. Diese milden pflanzlichen Hormone sind in der Lage den Hormonhaushalt natürlich in Balance zu halten. Studien (u.a. der Duke University) zeigen, dass 30 g Leinsamen täglich das Zellwachstum bei hormonabhängigen Krebserkrankungen wie Prostatakrebs signifikant bremsen können.
- **Quelle für pflanzliches Omega-3:** Leinsamen, die ergiebigste pflanzliche Quelle für Alpha-Linolensäure, welche Entzündungen im Körper entgegenwirken kann. Wichtig ist in dem Zusammenhang das ausreichende Vorhandensein fettlöslicher Antioxidantien.
- **Starkes Ballaststoff-Duo:** Die Kombination aus Schleimstoffen für die Darmwand und Fasern für das Mikrobiom ist in dieser Kombination kaum zu schlagen. Die Ballaststoffe des Leinsamen werden von nützlichen Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren vergoren, die die Darmwand stärken und Entzündungen im gesamten Körper senken können.
- Leinsamen sind auch deshalb so wertvoll, weil sie durch ihre Inhaltsstoffe dazu beitragen können, überschießende IL-6-Spiegel (Entzündungsmarker) zu dämpfen und das Entzündungsmilieu im Körper zu beruhigen.

Fazit: Die Sorge vor den Inhaltsstoffen des Leinsamen steht in keinem Verhältnis zum potenziellen gesundheitlichen Nutzen. Lassen Sie sich also nicht durch Warnungen und Negativ-Schlagzeilen verunsichern: Leinsamen sind kein Risiko – sie sind ein wertvoller Baustein für langfristige Gesundheit.

30 g [Leinsamen](#) am Tag (ca. 3–4 Esslöffel) wären eine Menge, die für einen gesunden Körper völlig unproblematisch und nur von Vorteil ist. Aber auch bereits ein oder zwei Esslöffel, am besten frisch geschroteter ganzer Samen, oder als entöltes Leinsamenmehl, liefern einen wertvollen Beitrag für eine gute Verdauung und eine gesunde Darmflora.

Praxis-Tipp: Wer regelmäßig mehr als 30 g Leinsamen konsumiert (3 EL) sollte gelegentlich mit einer Prise Meeresalgen oder anderen jodhaltigen Lebensmitteln eine gute natürliche Jodversorgung sicherstellen. So wird ein Jodmangel verhindert und das Thiocyanat kann seine volle Schutzwirkung entfalten.

Die Kombination aus **Leinsamen (für Lignane & Thiocyanat) und Algen (für Jod)** ist das perfekte Team für den Zellschutz und einen aktiven Stoffwechsel. Gelegentlich eine [Nori-Flocke](#) über das Müsli, eine Suppe oder in einem Smoothie oder einmal pro Woche ein Gericht mit Algen (Dulse, Wakame, Nori) einzubauen, reicht oft schon aus, um die Bilanz auszugleichen.

Weiterführende Links:

- [1. Hier finden Sie weitere Infos zu Leinsamenmehl](#)
- [2. Leinsamen sind fester Bestandteil des Seed Cyclings. Erfahren Sie in der Infothek mehr dazu.](#)
- [3. Alle Algenprodukte von Topfruits](#)

Verantwortung übernehmen und die Dinge so gut wie möglich selbst anpacken schafft mehr persönliches Wohlergehen, als das Verlassen auf einen überforderten Staat.

Kurz und interessant

Entzündungen reduzieren mit pflanzlicher Vollwertkost

Ein dauerhaft erhöhter IL-6-Spiegel im Blut ist oft ein Zeichen für chronische Entzündungsprozesse, eine Mitursache für viele zivilisatorische Krankheiten. Achten Sie bei einer präventiven pflanzlichen Vollwertkost unbedingt auf bestimmte entzündungshemmende Lebensmittel. Insbesondere Greens, Beeren, Kurkuma, Knoblauch, Ingwer und viele andere Gewürze und Kräuter können Entzündungen deutlich reduzieren. Isolierte Substanzen als Nahrungsergänzungsmittel liefern nicht zwingend denselben Gesundheitsnutzen.

Weiterführende Infos dazu finden Sie auch in unserer [Topfruits Kolumne](#):

<https://www.topfruits.de/infos/kolumne/>

- **Anthocyanreiche Lebensmittel** wie [Blaubeeren](#) und [Himbeeren](#) reduzieren beständig IL-6 und andere Entzündungsmarker, selbst wenn sie fettreichen, glykämisch hohen Mahlzeiten hinzugefügt werden.
- Die Umstellung auf eine **rein pflanzliche** oder nahezu rein pflanzliche Ernährung hat eine zuverlässig entzündungshemmende Wirkung, während Ernährungsweisen, die noch Geflügel oder nur wenig Fleisch enthalten, entzündungsfördernd bleiben.
- **Eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung** – und nicht irgendeine pflanzenorientierte Ernährung – kann wichtige Entzündungsmarker wie C-reaktives Protein und IL-6 erheblich reduzieren und ist damit Ernährungsformen, die verarbeitete pflanzliche Lebensmittel oder tierische Produkte enthalten, überlegen.
- **Isolierte Nahrungsergänzungsmittel**, auch wenn diese für sich genommen antioxidativ wirken, zeigen nicht denselben gesundheitlichen Nutzen wie eine vollwertige pflanzliche Ernährung unter Verwendung von Kräutern und Gewürzen.

Produktempfehlungen:

1. [Naturbelassene getrocknete Bio Waldheidelbeeren](#)

2. [Gemahlener Bio Kurkuma, stark antioxidativ](#)

Keine Angst vor Krebserregern

Sie sollten weniger Angst vor Krebserregern haben. Diese sind allgegenwärtig und täglich werden neue entdeckt. Dr. Colin Campbell hat in seinen umfangreichen Studien gezeigt (Quelle: The China Study) dass starke Krebsgifte, wie etwa Aflatoxine bei einer proteinarmen pflanzlichen Ernährung ihren Schrecken und ihre Wirkung verlieren. Krebsgifte aus Nahrung und Luft sind insbesondere dann schädlich und wirksam, wenn sie Hand in Hand gehen mit einer Ernährung, die reich ist an tierischen Proteinen und Fetten. Fazit: Mit der richtigen Ernährungsweise verlieren viele Schadfaktoren aus Ernährung und Umwelt ihren Schrecken.

Zum Buch: [China Study](#)

Einfluss von Medikamenten auf Mikronährstoffversorgung

Cholesterinsenker wie Statine machen Coenzym Q10 platt:

Viele oft verschriebene Medikamente haben einen großen Einfluss auf die Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen. Ärzte sprechen dieses Thema kaum an. Besonders relevant wird dies für ältere Menschen, bei denen mehrere negative Einflussfaktoren zusammenkommen: Die Eigensynthese von Q10 nimmt beispielsweise mit zunehmendem Alter ab. Dagegen steigt der Konsum von Medikamenten oft an. Und die Ernährung, was Qualität und Vollwertigkeit angeht, lässt oft zu wünschen übrig. Zusammengenommen eine ziemlich schlechte Kombination, wenn man ein vitales Alter anstrebt, das man im Vollbesitz seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten genießen möchte.

Lesen Sie in unserer Infothek mehr über die wichtigsten Wechselwirkungen: [Wechselwirkung von Lebensmitteln und Mikronährstoffen mit Medikamenten](#)

Viele Wirkstoffe in Vitalgewürzen sind fettlöslich

Zimt (Ceylon) und dessen **Wirkung insbesondere auf den Blutzucker** sind zwischenzeitlich vielen bekannt. Wussten Sie, dass viele der in Zimt enthaltenen Inhaltsstoffe, darunter Zimtaldehyd, fettlöslich sind? Wer Zimt beispielsweise in Verbindung mit fettreichen Lebensmitteln wie Nüssen, Nussmehlen oder Nussmusen (nur ungezuckert!) verwendet, steigert den gesundheitlichen Wert von Zimt signifikant. Außerdem ist es bei vielen Mikro- und Phytonährstoffen oft günstig, den Verzehr über den Tag zu verteilen, statt eine große Menge auf einmal zu verzehren. Etwa 2 × 1/2 TL statt 1 TL auf einmal. Dieselbe Empfehlung hinsichtlich Fett für eine bessere Bioverfügbarkeit gilt im Übrigen auch für Kurkuma und Ingwer, oder Gewürzmischungen mit Kurkuma, Ingwer und Zimt.

Produktempfehlungen:

1. [Bio Ceylon Zimt aus Sri Lanka](#)

2. [Goldene Milch Pulver zur Herstellung des beliebten ayurvedischen Getränks](#)

Das Geheimnis des Erfolgs ist DENKEN UND TUN!

Histaminarme Ernährung: Ist das wirklich sinnvoll?

Histamin ist ein natürlicher Botenstoff, der in fast allen Geweben unseres Körpers vorkommt. Er übernimmt wichtige Aufgaben: Histamin steuert unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus, regt die Magensaftproduktion an und spielt eine Schlüsselrolle bei der Abwehr von Fremdstoffen durch das Immunsystem. **Unter normalen Bedingungen reguliert das Enzym Diaminoxidase (DAO), indem es überschüssiges Histamin abbaut und so eine Anreicherung im Körper verhindert.**

Wenn dieses Gleichgewicht bei einer Histamin Intoleranz (etwa 1-3 % der Bevölkerung) kippt, verbleibt das Histamin zu lange im Blutkreislauf und kann im ganzen Körper Entzündungsprozesse befeuern. Die Symptome einer solchen Überlastung sind vielfältig und oft unspezifisch, da Histamin-Rezeptoren fast überall im Organismus zu finden sind. Eine histaminarme Ernährung wird auch **bei einer Vielzahl entzündungsassoziierter Krankheitsbilder** wie Endometriose, dem Reizdarmsyndrom oder Fibromyalgie empfohlen. **Achtung: Eine histaminarme Ernährung ist nur schwer mit einer vitalstoffreichen Ernährung vereinbar und kann zu Mängeln führen. Eine antientzündliche, vitalstoffreiche Ernährung ist hingegen in diesen Fällen deutlich sinnvoller.**

Zusammenhang Histamin & Migräne: Histamin wirkt direkt auf die Blutgefäße im Gehirn und kann dort Entzündungen der Nervenbahnen auslösen. Eine klinische Studie von [Izquierdo-Casas et al. \(2019\)](#) belegt, dass **87 % der untersuchten Migräne-Patienten einen Mangel der DAO-Aktivität aufweisen.** Ein Mangel dieses Enzyms führt dazu, dass Histamin nicht ausreichend abgebaut wird und als Trigger für Schmerzattacken fungieren kann. Dennoch darf Histamin nicht als alleinige Ursache betrachtet werden; Migräne ist ein multifaktorielles Geschehen, bei dem weitere Trigger eine Rolle spielen. **Details hierzu finden Sie in unserem Blogartikel zu Migräne**

Bei Histamin Intoleranz ist Präzision und viel austesten in der Ernährungsumstellung gefragt: Kritisch sind:

- nicht nur **histaminreiche Lebensmittel** wie gereifter Käse, Fertigprodukte, fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, alkoholische Getränke etc.) oder Pilze;
- sondern auch **Histaminliberatoren, welche die körpereigene Freisetzung triggern.** Hierzu zählen fast alle Hülsenfrüchte, Bananen, Eiklar, Weizen, Tomaten und vieles mehr.
- sowie **DAO-Blocker** insbesondere Alkohol, schwarz und grün Tee, Energy Drinks und einige Medikamente.

Da Lebensmittel keinen statischen Histamingehalt besitzen, sondern dieser durch mikrobiellen Abbau während der Lagerung steigt, ist absolute Frische der wichtigste Parameter.

In der Regel werden diese Lebensmittel gut vertragen: Zucchini, Brokkoli, Karotten, Pastinake, Blattsalate (außer Spinat), Äpfel, Birnen, Heidelbeeren, Melone, Kirsche, [Reis](#), Kartoffeln, Hafer, [Quinoa](#), [Kürbiskerne](#), [Hanfsamen](#) und [Mandeln](#) in Maßen. Als Eiweißquellen eignen sich [Lupinen](#) (eingeschränkt), Eigelb, frischer Fisch und in Maßen frisches, unbehandeltes Fleisch.

Achtung: Eine histaminarme Ernährung kann in eine **langfristige Mangelernährung** münden. Eine dauerhafte Reduktion auf wenige Lebensmittel wie „glutenfreie Pasta mit Zucchini“ nur weil sie vertragen wird, ist gefährlich, da die notwendige Vielfalt an Mikronährstoffen fehlt. Gerade **Zink, Kupfer, Magnesium, Vitamin C und B6** sind als **Co-Faktoren für den Histaminabbau** essenziell.

Vergessen Sie nicht Ihre **Darmgesundheit, denn oft liegt die Ursache der Problematik im Darm**. Die Darmgesundheit ist entscheidend für den Histaminstoffwechsel, da Dysbiosen oder chronische Entzündungen der Darmschleimhaut die Produktion der DAO direkt hemmen oder durch fehlbesiedelnde Bakterien zusätzliche Histaminlasten erzeugen können.

Fazit: Einige Aspekte der histaminarmen Kost, wie der Verzicht auf Alkohol und Fertigprodukte und zugleich reichlich frische Kost, decken sich mit einer vitalstoffreichen Ernährung. Problematisch bleibt jedoch der Wegfall wichtiger pflanzlicher Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und viele Nüsse oder probiotischer Fermente. **Ziel muss es daher sein, nach einer strengen Karenzzeit die individuelle Toleranzgrenze vorsichtig auszutesten, um eine bedarfsdeckende und vielseitige Ernährung wiederherzustellen.** Wer nicht an einer Intoleranz leidet, sondern aufgrund anderer Beschwerden eine histaminarme Ernährung testen möchte, sollte lieber eine konsequent vitale, pflanzenbasierte Ernährung versuchen. Damit werden Sie sicherlich mehr erreichen und Ihren Körper mit allen Mikronährstoffen versorgen können.

Linktipps:

- [1. Entscheidend für die Darmgesundheit sind Ballaststoffe: Hier finden Sie eine große Auswahl](#)
 - [2. Hier gehts zu hochbioverfügbarem Zink](#)
 - [3. Hanfsamen werden bei Histamin Intoleranz recht gut vertragen und sind zugleich eine gute Eiweißquelle.](#)
-

Der Topfruits Spenden-Fonds soll Initiativen überwiegend in der Region Baden-Württemberg in folgenden Bereichen fördern:

- Stärkung des Bewusstseins für mehr Eigenverantwortung
- Unterstützung der Bildung zu gesunder Ernährung, optimierter Mikronährstoffversorgung und Krankheits-Prävention.
- Hilfe bei Altersarmut
- Wissensvermittlung zu Naturheilkunde und ganzheitlicher Gesundheit

Wenn Sie ein Projekt kennen oder selbst eines planen, das zu unseren Zielen passt, freuen wir uns über Ihre Anregungen. Gemeinsam können wir vielleicht gesellschaftliche Impulse für eine gesundheitsbewusste und selbstbestimmte Zukunft setzen. Nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf: info@topfruits.de.

"Es gibt keine bessere Investition als die in die eigene Gesundheit!"

Testosteronmangel: Warum Prävention jeden Mann ab 40 betrifft

Heute ist es wichtiger denn je, die **hormonelle Gesundheit des Mannes nicht als eine Frage des Schicksals, sondern als ein Feld aktiver Eigenverantwortung zu begreifen**. Wir leben in einer Zeit, in der das klassische Verständnis der männlichen Gesundheit oft zu kurz greift. Wenn wir über das Absinken des Testosteronspiegels sprechen – oft als „Wechseljahre des Mannes“ tituliert –, müssen wir zwischen **natürlicher Alterung und hausgemachten Zivilisationsfolgen** unterscheiden. Es ist eine rationale Analyse unserer Lebensrealität notwendig: **Ab dem 40. Lebensjahr sinkt die Testosteronproduktion natürlicherweise** um etwa 0,4 Prozent pro Jahr. Das ist ein normaler physiologischer Prozess. Die Testosteronproduktion kommt unter normalen Bedingungen nicht zum Erliegen.

Doch ein manifester Mangel, der über den normalen Prozess hinausgeht und die Lebensqualität massiv einschränkt, ist zu **95 % auf einen sogenannten sekundären Mangel zurückzuführen**. Er entsteht schleichend durch Faktoren, die wir selbst beeinflussen können. Spürbar wird ein solches Defizit oft diffus: Es beginnt mit einer unerklärlichen Antriebslosigkeit, nachlassender Muskelkraft und einer längeren Regenerationszeit nach körperlicher Belastung. Auch psychische Veränderungen wie Reizbarkeit, depressive Verstimmungen oder eine abnehmende Libido sind klassische Warnsignale. Oft gesellt sich eine Zunahme des Bauchumfangs hinzu, die trotz moderater Ernährung kaum zu stoppen scheint – ein Teufelskreis beginnt.

Ein Testosteronmangel ist heute meist die Quittung für eine evolutionsbiologisch unpassende Umgebung: **Übergewicht, insbesondere das Viszeralfett am Bauch, Diabetes Typ 2, chronischer Stress sowie der unkritische Einsatz von Medikamenten wie Cholesterinsenker (Statinen)**. In einer Gesellschaft, die oft erst reagiert, wenn Symptome unübersehbar sind, wird vergessen, dass Gesundheit im Alltag entsteht. Ein zentraler, oft unterschätzter Faktor ist dabei die Belastung durch **endokrine Disruptoren**. Wir sind ständig von chemischen Substanzen umgeben: Weichmacher in Kunststoffen (Phthalate, Bisphenol A), Pestizide in der konventionellen Landwirtschaft, Flammschutzmittel in Möbeln oder Schwermetalle wie Quecksilber. Diese Substanzen wirken als hormonelle Saboteure, die Rezeptoren blockieren oder die körpereigene Produktion stören.

Besonders kritisch ist auch die Rolle des Bauchfetts. Es fungiert als eigenes Stoffwechselorgan, in dem das Enzym Aromatase Testosteron in Östrogen umwandelt. Wer einen „Bauch“ hat, befeuert aktiv ein hormonelles Ungleichgewicht. **Die Lösung liegt nicht in der isolierten Behandlung eines Wertes, sondern in der Optimierung des gesamten Systems**. Der Bauch muss weg, die Stressbelastung reduziert und die Schlafhygiene priorisiert werden, da die Testosteronproduktion maßgeblich in den Nachtstunden stattfindet. Auch das Thema Sport muss klug angegangen werden: Während moderates Krafttraining den Hormonhaushalt stabilisiert, führt das in der „Midlife-Crisis“ oft beobachtete Übertraining zu einem Cortisolüberschuss, der die Testosteronsynthese ausbremst.

Die Basis für eine stabile Hormonarchitektur ist eine **mikronährstoffreiche Ernährung**. Ohne ausreichende Mengen an **Zink, Magnesium und Vitamin D** fehlen dem Körper die essenziellen Cofaktoren für die Hormonbildung in den Leydig-Zellen der Hoden. **Omega-3-Fettsäuren spielen hierbei eine Schlüsselrolle**: Sie verbessern die Hodenfunktion, reduzieren systemische Entzündungen und dienen als essenzieller Baustoff für den gesamten Hormonstoffwechsel. **Entgegen weitverbreiteter Mythen schadet eine pflanzenbetonte Ernährung der Männlichkeit nicht**. Wissenschaftliche Untersuchungen wie die Studie von Allen et al. zeigen, dass vegan lebende Männer zwar höhere Werte des bindenden Globulins (SHBG) aufweisen, die Konzentration an freiem, biologisch aktivem Testosteron jedoch auf demselben Niveau liegt wie bei Fleischessern. Eine pflanzliche Kost bietet jedoch den Vorteil einer hohen Zufuhr an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die die empfindlichen Hodenzellen vor oxidativem Stress schützen.

Ergänzend bietet die **Naturheilkunde gezielte Unterstützung durch hochwirksame Synergieeffekte**. Die **Brennnesselwurzel** – ausdrücklich nicht die Blätter – enthält Betasitosterol und Skopolitin, welche die Aromatase hemmen und so helfen, das Gleichgewicht zwischen

Testosteron und Östrogen zu wahren. [Astaxanthin](#) und [Sägepalme-Extrakt](#) haben sich als kraftvolle Partner erwiesen, um einen Testosteronmangel aktiv auszugleichen. Astaxanthin gilt als eines der effektivsten und vielseitigsten Antioxidantien unserer Zeit. Bereits im Jahr 2008 stellten Forscher fest, dass **Astaxanthin in Kombination mit Sägepalme-Extrakt in der Lage ist, den altersbedingt sinkenden Testosteronspiegel wieder anzuheben**. Die spezifischen Inhaltsstoffe der Sägepalme unterstützen das Antioxidans optimal dabei, die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron (DHT) zu regulieren, wodurch mehr freies Testosteron im System verbleibt. Eine neuere [Tierstudie zu Astaxanthin](#) zeigen zudem, dass natürliches Astaxanthin die Testosteronsynthese steigert, indem es die Mitochondrienfunktion verbessert und oxidativen Stress in den Leydig-Zellen reduziert. Auch der [Bockshornklee](#) hat sich in Studien als wirksam erwiesen, um den Spiegel des freien Testosterons auf natürliche Weise zu unterstützen.

Um Ihre hormonelle Vitalität nachhaltig zu sichern, sollten Sie folgende Schritte priorisieren: **Reduzieren Sie konsequent viszerales Bauchfett** durch beispielsweise eine Kombination aus intermittierendem Fasten und gezieltem Krafttraining (Vorsicht: Übertraining vermeiden). **Optimieren Sie Ihre Mikronährstoffversorgung** mit Zink, Magnesium und Vitamin D3/K2, ergänzt durch hochwertige Omega-3-Quellen. **Nutzen Sie gezielte pflanzliche Unterstützung** durch Astaxanthin in Kombination mit Sägepalme-Extrakt sowie natürliche Testosteron-Booster wie Brennnesselwurzeltée oder Bockshornklee. **Halten Sie die Belastung durch hormonstörende Weichmacher so gering wie möglich**. Achten Sie auf **mindestens sieben, besser acht Stunden erholsamen Schlaf** in kühler, dunkler Umgebung, um die nächtliche Hormonsynthese zu maximieren. Nehmen Sie Ihre hormonelle Gesundheit selbst in die Hand und vertrauen Sie auf die Kraft einer naturnahen, mikronährstoffoptimierten Lebensweise.

Quelle: [Video von Dr. Martin Schmidt: Testosteron steigern, aber natürlich. Besser nicht die Power verlieren. "Männer-Wechseljahre" ab 40!](#)

Weiterführende Links:

- [1. Vegane Astaxanthin Kapseln für einen stark antioxidativen Effekt](#)
- [2. Hier finden Sie alle Produkte zum Thema Männergesundheit](#)
- [3. Lesen Sie in der Infothek: Prostata und Ernährung](#)

Die Gesellschaft für biologische Krebsheilkunde

Die Gesellschaft für biologische Krebsheilkunde e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1982 Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten berät und unterstützt. Die GfBK steht für eine individuelle, ganzheitliche und menschliche Krebstherapie. Einen Therapieansatz, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Beratungsstellen vermitteln Patienten ein Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst. Die Gesellschaft organisiert außerdem Seminare und Kongresse.

Darüber hinaus hat die GfBK viele Informationsbroschüren erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material wird ständig überarbeitet und um neue Themen ergänzt. [Die Flyer und Broschüren stehen auch auf der Internetseite zum Download bereit.](#)

Linktipps:

- [1. Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr](#)
- [2. Krebshoffnung.de - Geschichte einer Krebs-Patientin, die Ihren eigenen Weg ging](#)

Aktuelle GfBK-Veranstaltungen finden Sie hier

Arbeiten bei Megerle Online (Topfruits Naturprodukte)

Wenn Sie Ihre Leidenschaft für die eigene Gesundheit zum Beruf machen wollen und auf der Suche nach einer neuen, [längerfristigen beruflichen Herausforderung sind, informieren Sie sich auf unserer Seite über unsere aktuellen Job-Angebote](#). Derzeit suchen wir Mitarbeiter in den Bereichen Produktion/Versand und Marketing. Auch Initiativbewerbungen sind herzlich willkommen! Wenn Sie jemanden kennen, der jemanden kennt, auf den unsere Angebote zutreffen, informieren Sie diesen gerne. Weitere Informationen zu offenen Stellen finden Sie unter: <https://www.topfruits.de/infos/jobs/>

NEUE und interessante Produkte bei Topfruits

[Alle neuen Produkte finden Sie hier...](#)

D-Galactose Pulver, Hirnzucker, insulinunabhängige Verstoffwechslung

Das Besondere an unserer D-Galactose ist ihre Funktion als alternativer Energielieferant, insbesondere für das Gehirn. Eine Theorie zur Entstehung von Alzheimer ist die Insulinresistenz der Gehirnzellen. Obwohl genügend Energie im Blut ist, „verhungern“ diese, da sie die Energie nicht aufnehmen können. Hier setzt D-Galactose an: Sie nutzt einen anderen Transportweg in die Zellen und wird dort enzymatisch in Glukose umgewandelt. So bleibt die „Power“ im Gehirn erhalten, auch wenn der normale Zuckerstoffwechsel gestört ist.

Bio Cashewkerne, geschält, Rohkost, handgeknackt

Unsere handgeknackten und sorgfältig schonend verarbeiteten Cashewkerne aus Westafrika sind etwas Besonderes. Diese Cashewkerne werden in einem Bio Projekt in reiner Handarbeit und unter fairen Bedingungen in Rohkostqualität hergestellt. Sie sind knackig, besonders groß im Vergleich zu marktüblichen Cashews und haben ein angenehmes, süßliches, cremiges Aroma. Die Cashewkerne in Rohkost Qualität sind baumfallend unsortiert mit etwas Bruchanteil.

Omega-3-Tropfen 50 ml, mit 750 mg DHA und 250 EPA pro Teelöffel

Mit diesen Omega-3-Tropfen bieten wir Ihnen eine vegane Alternative zu unseren Omega-3-Kapseln. Die Tropfen sind für die ganze Familie geeignet und haben selbst bei Kindern durch den angenehmen Zitronengeschmack eine hohe Akzeptanz. Omega-3-Fettsäuren sind für die normale Entwicklung des Gehirns unabdingbar. Durch die einfache Einnahme und den angenehmen zitronigen Geschmack ist die Ergänzung ideal für Familien geeignet. Je nach individuellem Tagesbedarf können Sie die Tropfen dosieren.

Premium Medjool Datteln, Large, Rohkost

Die Medjool Datteln Large sind ganz frisch und in einer Top-Qualität. Sie haben ein wunderbares Geschmacksaroma und ein cremiges Fruchtfleisch. Durch regelmäßige Warenlieferungen, die uns erreichen, können wir Ihnen eine durchgängig frische Qualität unserer Datteln liefern. Unsere Medjool Datteln in Rohkost sind ideal für Sportler und Rohköstler, aber auch für alle, die einen perfekten Energiespender für Zwischendurch oder eine gesunde Süßigkeit suchen. In der Küche sind Rohkost Datteln sehr vielseitig einsetzbar, sei es als natürliches Süßungsmittel oder als Zutat beim Backen oder Kochen.

Studentenfutter exotic, 100 % Natur, ungeröstet, Premiumqualität

Unser Premium Studentenfutter ist eine Komposition für Kenner, die den Klassiker lieben und dennoch das Besondere suchen. Wir vereinen knackige Mandeln, Bio Erdnüsse und cremige Cashews mit einer farbenfrohen Auswahl aus heimischen Beeren und tropischen Früchten. Das Ergebnis ist ein Studentenfutter exotic, das nicht nur geschmacklich neue Maßstäbe setzt, sondern einen echten Mehrwert für Ihre vitalstoffreiche Ernährung bietet. Sie können das Studentenfutter ohne Haselnüsse klassisch als Snack im Büro, der Uni oder Schule genießen oder als fruchtige Zutat für Ihr Müsli verwenden.

Topfruits Rezepturen einfach, nützlich und gut

Was unterscheidet unsere Mischungen etwa für die Optimierung der Ballaststoff- oder Proteinzufuhr von anderen? Unsere Rezepturen orientieren sich ausschließlich am Gesundheitsnutzen und am optimalen Zusammenspiel der verwendeten Zutaten. 100% Natur, sorgfältig in Handarbeit hergestellt und nur aus den besten erhältlichen Zutaten. Bei Topfruits finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Ballaststoff-, Protein-, Saaten-, Nuss-, Frucht- oder Kräuter- und Gewürzmischungen.

Unsere Rezepturen sind einfach, transparent und unter Vitalstoffaspekten optimiert. Jede Zutat hat im jeweiligen Kontext einen bestimmten Sinn. Künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe sind ein No Go für uns. Natürliche Vitalstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude. Dies wollen wir unseren Kunden seit 20 Jahren vermitteln und unsere Rezepturen folgen dieser Zielsetzung.

**Hier geht's zu unserer INFOTHEK mit wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit:
Unsere Qualitätskriterien und unser Topfruits Versprechen finden Sie hier:**

[Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben, so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail.](#)

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft! Besuchen Sie uns unter www.topfruits.de und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service.